

UCZUCIA NVC

w opracowaniu Beaty
Blizińskiej

Uczucia, kiedy potrzeby
są zaspokojone:

wrażliwa
beztroskę
błogość
czułość
gotowość do okazania
czułości

rozkosz
kocham
namiętność
natchnienie
pożądanie
rozbudzona

kompersja*

ożywiona
pobudzona
poruszona
podekscytowana
podniecona
euforię
uniesienie

przyjemność
odświeżenie
ośnienie
 optymizm
orzeźwienie

pogodna
promienna
przyjazna
rozbawiona
życzliwa

rozpromieniona
rozradowana
rozweselona
serdeczna
w dobrym nastroju

opanowanie
pewna siebie
stabilna
skoncentrowana
uważna
uwrażliwiona na coś

dociekliwość
pochłonięta czymś
zaciekawiona
zadziwiona
zafascynowana
zainspirowana
zainteresowana
zaintrygowana
zaabsorbowana

swobodna
śmiała
żywa
energiczna

urzeczona
odprężenie
rozluźniona
zrelaksowana
wypoczęta
zauroczona

pełna nadziei
oczarowanie
oczekiwanie
zachwycona
przejęta czymś
zachęcona
ciekawa

dumę
entuzjazm
gotowość
ochotę na przygodę
radość
ochotę

wdzięczna
wzruszona
szczęśliwa
pełna energii
pełna wigoru
pełna życia
żywiotowa
zaskoczona
zdumiona

ulgę
usatysfakcjonowana
spełniona
zaspokojona
zadowolona
spokojna
wyciszona

* kompersja – uczucie
przyjemności wynikające
z faktu, że innej osobie
jest dobrze.
W poliamorii: uczucie
przyjemności wynikające
z faktu, że partnerowi /
partnerce jest dobrze w
relacji z inną osobą.

Uczucia, kiedy potrzeby
nie są zaspokojone:

apatyczna
opór

niechętna
blokadę

speszona
zrażona

niezainteresowana
niechętna

nie obchodzi mnie to
obojętna

niemrawa
niewrażliwa

niezdecydowana
wstręt

zobojętniała
sceptycznie

skonstronowana
skrępowana

zasmucona

bierna

niepewna
osłabiona

ospała
oszołomiona

zmartwiona
zmęczona

przemęczona

zniechęcona
pełna goryczy

pełna obaw
zwątpienie
poczucie winy
zdystansowana

stęskniona
ociężała

znudzona
znużona

zatroskana
zmartwiona

zazdrość

zawiedziona
przykrość

niecierpliwa
nieufna

niezadowolona
sprzeciw

bunt

zdegustowana
zducerwowana

zdesperowana
podejrzliwa

podenerwowana
poirytowana

zdezorientowana
zezłoszczona

zimna

złośliwa
rozczarowana

spięta
zniecierpliwiona

uraza do kogoś
wrogość

wściekłość
zamęt

nakręcona
rozdrażniona

rozgniewana
rozgrzana

podniecona
rozjuszona

niespokojna
rozstrojona nerwowo

rozwścieczona
wściekła

rozzłoszczona
zła

sfrustrowana
winna

zagubiona
wytracona z równowagi

oszałała z bólu
zrozpaczona

ból
cierpienie

żal

pesymistycznie
rozgoryczona

rozklejona
tremę

zatrwożona
lęk

spanikowana
przejęta

przerażona
przestraszona

smutna
nieszczęśliwa

posepna
wycofana

załamana
zamknięta

w sobie
mam chandrę

wyczerpana

niewygoda
nieswojo

skrępowana
zaskoczona

zażenowana
zdziwiona

odrętwiała
ogłuszona

powalona

przybita

przygnębiona
spięta

udręczona
wrażliwa

podatna na zranienie

zakłopotana

zaniepokojona
zawstydzona

zbita z tropu
roztrzęsiona

samotna
zamieszanie

obezwładniona
przytłoczona

rozbita
bezbronna

bezzadna
bezsilna

zrozpaczona

zszokowana
wzburzona

zagniewana
w furii

oszałała ze wściekłości

rozleniwiona
senna